ほけんだより

令和６年１月３１日
品川区立清水台小学校
校　長　　深尾　剛
養護教諭　上村　優理子

２月４日は「立春」です。寒さのピークを迎え、徐々に春めいた気温や天候になっていきますが、まだまだ寒い日が続きます。日中は暖かい日があっても、とくに朝の登校中や、下校してからの放課後遊びや習い事などの後は、日中と比べて気温が下がり寒くなります。重ね着をしたり上着を用意したりして、脱ぎ着するなど服装を工夫して寒さから体を守りましょう。

引き続き、手洗い・うがいをこまめに行い、早寝早起き朝ごはんで規則正しい生活を送りましょう。ご家庭での毎朝の健康観察もお願いします。

教室の空気を入れかえよう！

換気は何のためにするの？

①窓を閉め切った教室の空気は汚れている…

せきやくしゃみ、ほこり、細菌やウイルス、チョークの粉、二酸化炭素、悪臭など。

②とくに問題なのは二酸化炭素の増加

二酸化炭素は、空気中に0.01%、人の吐く息に4%ふくまれているので、閉め切った教室に30人ほどの人がいれば、だんだん二酸化炭素が増えていきます。

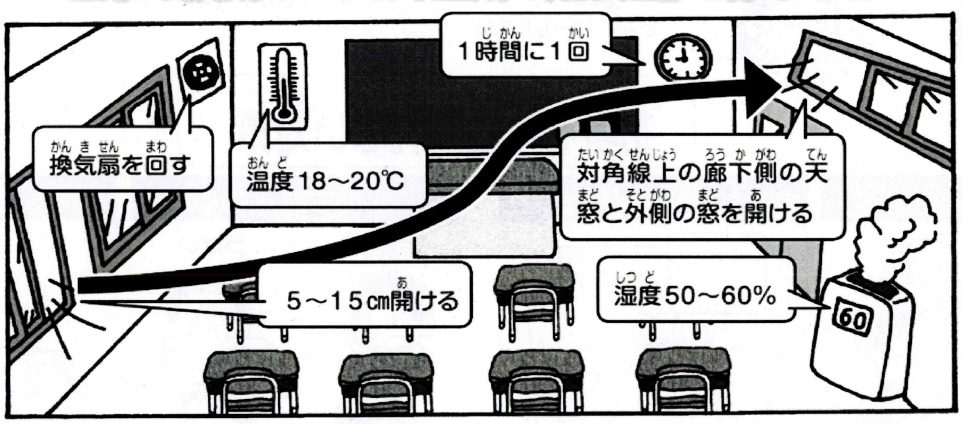
③酸素不足になりさまざまな症状が現れる

頭痛や吐き気、めまい、生あくび、集中力・判断力の低下などが起こります。

④そこで必要なのが換気！

窓を開けて室内の空気と新鮮な外気を入れ替えましょう。

上手な換気のコツは「空気の通り道」を作ること



冬こそしっかりウォームアップ

体育の授業や休み時間など、体を動かす前にウォームアップ（準備運動）はできていますか？体が冷えて筋肉がかたいままで運動をすると、けがにつながることがあります。

けがを防止し動きやすい状態で楽しく活動ができるよう、運動前にはウォームアップ（準備運動）で体を動かしましょう。

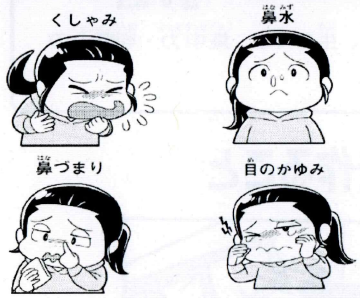
こうならないようにからだをあたためるのがウォームアップ

早めに予防するほど症状が軽くなる「花粉症」

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸いこむことで、鼻水やくしゃみなどの症状が起こるアレルギー性鼻炎のひとつです。目に入ったときは、アレルギー性結膜炎を起こします。今は、花粉症ではない人も、花粉を大量に浴び続けていると、とつ然発症する可能性があります。

花粉症にならないために、また、花粉症の症状を軽くするために大切なことは、症状が出る前から、できるだけ花粉を体の中に入れないようにすることです。

花粉症の主な症状



花粉が飛ぶ時期

スギ以外の花粉が飛ぶ時期

ヒノキ（2～6月ごろ）

カモガヤ（4～7月ごろ）

オオブタクサ（8～10月ごろ）

花粉が飛ぶ時期が近づいたら、症状が出る前から、花粉を体内に入れないようにしましょう。

花粉を体に入れない対策

外出時の服装に注意

室内に花粉を持ちこまない

外から帰ったら

室内をまめにそうじする